



XBOX 360®

KINECT™

DEEPAK CHOPRA'S LEELA™

body.mind.spirit.play.

MANUAL DE
INSTRUCCIONES



DEEPAK CHOPRA'S Leela™

body.mind.spirit.play.

Bienvenido a Leela. En sánscrito, la palabra Leela significa el juego del universo. Cuando tenemos una actitud abierta al juego, vienen a nosotros espontáneamente la alegría, la creatividad, el entendimiento, la intuición, la imaginación y la inspiración. Lo esencial en un juego es jugar. En este juego que he creado con Curious Pictures, mi objetivo era cultivar y nutrir la capacidad de jugar del niño que todos tenemos en nuestro interior, seamos jóvenes o mayores, para poder iniciar un viaje de sanación, transformación y ampliación de la conciencia, y acceder al potencial infinito que existe dentro de nosotros.

– Deepak Chopra



Chakras

Leela se basa en el antiguo sistema de los chakras. Los chakras son una manera de entender el modo en que la energía fluye dentro y a través de nosotros.



Muladhara: Root Chakra (el chakra raíz)

El elemento tierra: conectado con la estabilidad y la seguridad.



Swadhisthana: Lower Belly Chakra (el chakra del vientre)

El elemento agua: conectado con la reproducción y la creatividad.



Manipura: Naval Chakra (el chakra del ombligo)

El elemento fuego: conectado con la voluntad y la autoafirmación.



Anahata: Heart Chakra (el chakra del corazón)

El elemento aire: conectado con el amor y la empatía.



Vishuddha: Throat Chakra (el chakra de la garganta)

El elemento éter: conectado con la comunicación y la sabiduría.



Ajna: Third Eye Chakra (el chakra del tercer ojo)

El elemento luz: conectado con el entendimiento y la clarividencia.



Sahasrara: Crown Chakra (el chakra de la coronilla)

Conciencia sin límites que nos funde con el infinito.



Los siete chakras son como ruedas de energía que giran y están situados en distintos puntos del cuerpo desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla. Cada chakra se corresponde con distintas partes del cuerpo, la mente y el espíritu, y nos conecta con distintos aspectos del universo. Todas las actividades de Leela están basadas en el sistema de los chakras.



Inicio

Para interactuar con Leela, usa las manos como cursores en la pantalla. Resalta un botón moviendo la mano sobre él, y confirma la selección desplazándola sobre el icono del botón.

Leela tiene dos modos principales: PLAY (juego) y REFLECT (reflexión).

En **JUEGO**, participas activamente en juegos:

MOVEMENTS (movimientos): siete juegos, cada uno relacionado con un chakra.

SEQUENCES (secuencias): una serie de movimientos conectados.

MANDALA: crea un icono de mandala personal que puedes compartir en Facebook.

En **REFLEXIÓN**, Leela crea un espacio para actividades de mayor quietud y meditación:

STILLNESS (quietud): prácticas tradicionales de meditación.

ORACLE (oráculo): consulta la sabiduría de Leela.

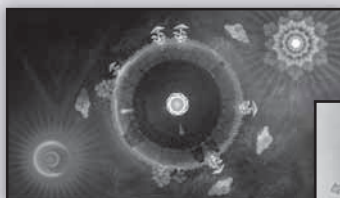
AMBIENT (ambiente): elementos visuales de Leela que flotan por la pantalla.



JUEGO: Movimientos y secuencias

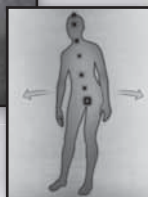
Los siete **movimientos** de Leela son juegos que activan el cuerpo, la mente y el espíritu. Cada movimiento tiene siete niveles, y cada nivel se desbloquea superando el anterior. Puedes jugar los movimientos en cualquier orden. El séptimo movimiento solo se desbloquea si has superado el 4º nivel de cualquier otro movimiento.

Cada **secuencia** es una serie de niveles de movimientos. Podrás jugar la secuencia cuando superes todos los niveles de movimientos que comprenden una secuencia.



Movimiento 1: Origin (origen)

Ayuda a un planeta a prosperar y florecer.



Mueve las caderas a izquierda y derecha para girar el planeta.

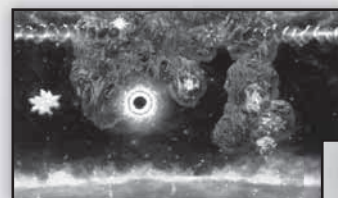


Movimiento 2: Life (vida)

Explora el mundo y nutre el nido para crear nueva vida.



Gira las caderas para dirigir a la criatura a izquierda y derecha.



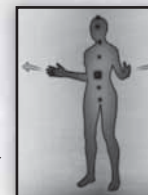
Movimiento 3: Power (poder)

Crea y lanza potentes bolas de fuego para extraer rocas, refinarlas y convertirlas en gemas.

Extiende los brazos adelante para formar la bola de fuego.



Abre lentamente los brazos para lanzar la bola.



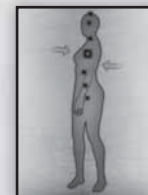
Movimiento 4: Love (amor)

Surca corrientes de aire para recoger energía y equilibrar la tierra y el cielo.

Gira el tronco a izquierda y derecha para moverte.



Cierra y abre los brazos para crear un impulso.



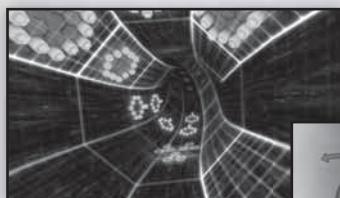
Movimiento 5: Harmony (armonía)

Acumula energía creando reacciones en cadena armónicas.

Extiende los brazos suavemente frente a ti para crear una onda.

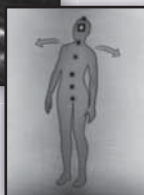


Cuando haya dos esferas, cada mano creará una onda en cada esfera.



Movimiento 6: Intuition (intuición)

Aprende los patrones para viajar por el canal de la conciencia.



Mueve el tronco a izquierda y derecha para girar el canal.

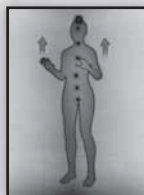


Movimiento 7: Unity (unidad)

Planea todo lo lejos que puedas, cruzando puertas, hasta que agotes toda la energía.



Usa los brazos para ir hacia arriba, hacia abajo, hacia la izquierda y la derecha.



JUEGO: Mandala

Un mandala es una representación artística de la esencia de una persona, y se emplea tradicionalmente para apoyar la meditación personal. Con el módulo del mandala, puedes crear y personalizar tu propio mandala para que aparezca a lo largo de toda la experiencia con Leela. Puedes elegir que el mandala represente una intención o una afirmación.

Después de crear el mandala, sigue las instrucciones para compartirlo con tus amigos en Facebook.



REFLEXIÓN: Quietud

En Quietud puedes probar distintas prácticas de meditación tradicional. **QUIETUD** de Leela contiene:

Guided (guiadas): meditaciones que guían paso a paso hacia un estado de quietud.

Breathwork (respiración): meditaciones cortas con hincapié en la respiración, que es posiblemente el elemento más poderoso de la meditación.

Silent (silencio): meditaciones con un tiempo límite que tú fijas.

Las meditaciones guiadas y de respiración tienen siete niveles, que se desbloquean a medida que superas el nivel anterior. En respiración se capta tu respiración en tiempo real y se muestra en pantalla para ayudarte a refinar tu técnica.

CONSEJO: para las meditaciones de respiración, puedes lograr mejores resultados si te sientas muy inmóvil y respiras profundamente. Evita la ropa holgada de colores oscuros.

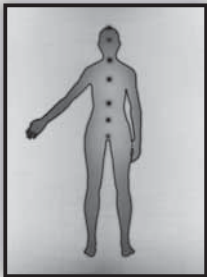
REFLEXIÓN: Oráculo y ambiente

Oráculo ofrece la oportunidad de reflexionar más profundamente sobre el día a día. Sugiere la exploración de áreas específicas de Leela que pueden ayudarte a ser más consciente.



Ambiente muestra ricos elementos visuales de Leela y sonidos sanadores. Está concebido para ayudar a crear un entorno meditativo o simplemente un fondo para explorar.

Consejos para jugar a Leela

- ☸ Sé consciente de tus pensamientos y sentimientos mientras juegas.
- ☸ Que todos los movimientos sean lentos y firmes.
- ☸ Guía tu juego proactivamente. Evita reaccionar.
- ☸ Recuerda respirar mientras juegas. Puedes elegir sincronizar los movimientos con la respiración.
- ☸ Encontrarás instrucciones detalladas de la mayoría de las actividades si seleccionas el Learn button (botón aprender).
- ☸  Si quieres salir de una actividad, utiliza el gesto de guía de Kinect o sal del campo de visión del sensor.
- ☸ Leela pretende ser una guía para practicar la meditación y jugar. Conseguirás mejores resultados si interactúas con Leela de manera regular.